

Основы антропософской психотерапии. Часть вторая

Цю збірку лекцій можна вважати вступом до антропософської психотерапії – напрямку, в основі якого лежить цілісне вчення про людину, що ґрунтується на духовній науці, а відтак – образ здорової людської істоти. Автор цих лекцій, нідерландський біографічний консультант і психотерапевт, у минулому – класний вчитель вальдорфської школи, як ніхто інший зумів показати антропософську психотерапію в живій, образній і разом з тим актуально-насущній формі, показати її такою, що впевнено орієнтується в потрясіннях та звершеннях сучасного світу. В цій другій частині зібрані лекції, прочитані автором у Києві в 2015 та 2016 рр.

ЖАК МОЛЬМАН

ОСНОВЫ АНТРОПОСОФСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



Аннотация

Этот сборник лекций может служить введением в антропософскую психотерапию — направление, в основе которого лежит целостное учение о человеке, данное в духовной науке, а стало быть — образ здорового человеческого существа.

Автор этих лекций, голландский биографический консультант и психотерапевт, в прошлом — классный учитель вальдорфской школы, как никто другой смог представить антропософскую психотерапию в живой, образной и вместе с тем актуально-насуточной форме, представить ее уверенно ориентирующейся в потрясениях и свершениях современного мира.

Во второй части собраны лекции, прочитанные автором в Киеве в 2015 и 2016 гг.

© Издательство «Наури», Киев, 2017

ISBN 978-617-7314-19-5

Апрель-май 2015. Методы психотерапии. Особенность работы антропософского психотерапевта. Действие травмы в биографии

Лекция первая. 26 апреля 2015 года. Моральность и ее связь с преподаванием и воспитанием

Сегодня вечером я хотел бы обсудить некоторые общие темы. И это имеет отношение к тому, что происходит во всем мире. Все знают, что мир переживает финансово-экономический кризис — в Западной Европе, в Южной и Северной Америке, в Азии; собственно, кризис повсеместно. Если внимательно рассмотреть его, то можно увидеть, что он не такой уж «финансово-экономический». Причина не в финансах и экономике — это кризис моральности.

Как экономика пришла к современному положению: в банках менеджмент построен так, что у одних капитал изымается, а другим отдается? В Голландии есть журналист, который два года работал в финансовом центре Лондона и общался с вершителями мировых финансов (он пообещал этим лицам полную анонимность). Они разговаривали о финансовом кризисе 2008 года — о том времени, когда в Америке обрушился банк *Lehman Brothers*. В Голландии Национальный банк тоже был тогда на грани обрушения. Его спасли с помощью правительства, а это деньги наши — деньги налогоплательщиков. На самом деле все это продолжается и сейчас, ничего не изменилось. Нам по-прежнему угрожает финансово-экономический кризис. Почему же ничего не

меняется? Потому что не меняется моральность. Еще никто в мире не исследовал, что такое моральность и как она связана с преподаванием и воспитанием. Рудольф Штайнер был первым, кто произнес некие довольно ясные вещи об этом. Он говорил о том, что мышление, чувства и действия человека должны быть в равновесии, в гармонии. Иными словами, то, что я мыслю, не должно противоречить тому, что я чувствую. И то, что я думаю и чувствую, не должно противоречить тому, что я делаю. Именно тогда, когда эти три силы действуют вместе, и возникает моральность. Посмотрим на мир: почему в нем нет моральности? Человек думает одно, а чувствует совсем другое. И совершенно третьи вещи делает.

В этом высоком финансовом мире работают математики. Это люди, которые могут невероятно ясно мыслить. Есть даже основания думать, что там не только математики, но и люди с некоторыми признаками синдрома Ас-пергера (особая форма аутизма. — *Ред.*). Можно видеть, что они полностью «в голове». Они делают самые неожиданные, самые умные транзакции. Того, как они действуют, не понимает никто. Это те, кто придумывает в нашем мире финансово-экономические модели. Но они совершенно не чувствуют, что эти модели означают для мира. «Математики» сами не занимаются продажами на финансовом рынке — это уже другая профессия. Таким образом, можно видеть, что человеческое — там, где речь идет о финансах — как бы разорвано: мышление сверхумное, поступки — предельно аморальны. А «чувствующая середина» отсутствует.

Рассказывая о моральности, Рудольф Штайнер говорил о том, что это качество возникает только во взрослом возрасте, примерно с 21-го года. Маленький ребенок не может быть осознанно моральным. Он, если можно так выразиться, «неосознанно моральный». Но взрослый человек обладать

моральностью уже должен. Рудольф Штайнер поставил большой знак вопроса: что для этого необходимо, что необходимо в первую очередь для пробуждения моральности? И ответил: это — формирование здоровых суждений. Умение формировать собственное здоровое суждение — та почва, на которой может развиваться моральность у взрослого человека. И тут можно почувствовать, в чем состоит суть душевных заболеваний. Они появляются там, где способность формирования суждения нарушена. У всех, кто обращается за помощью к психологу, имеется эта проблема. Например, в суждениях человека «Я ни к чему не пригоден, и все люди ни к чему не пригодны!» или «Я — хорош! Я ко всему пригоден! — Это мир несовершенен, во всем виноваты люди», конечно же, можно почувствовать нездоровье. И они несут большой вред нашей моральности (рис. 1).

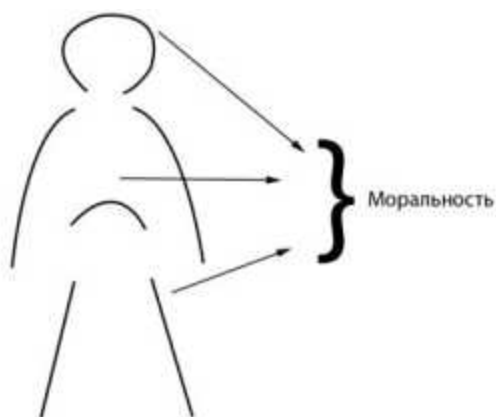


Рисунок 1

Сегодня утром у меня была короткая беседа с Евгением. Темой стал поиск ответа на вопрос: почему люди выбрасывают окурки себе под ноги? Это происходит и в Украине, и в Голландии. Покурил, раз — и выбросил. Можно сказать, что это такая маленькая душевная болезнь: «Все, я выкурил, мне это не надо, я могу это бросить...» А кто потом уберет? Это что-то совсем не моральное. Тут можно пронаблюдать: сначала мысль

«я закончил курить», затем чувство «мне уже не нужна эта сигарета» и — действие. Чувствуете что-то неморальное?

А можно иначе: держать в кармане коробочку, класть в нее окурок, приносить домой и выбрасывать в мусор. Это намного «моральнее». Можно почувствовать, что это имеет отношение к суждению. Итак, здоровое формирование суждений — почва для формирования моральности. Рудольф Штайнер описал, что такое для первых трех семилетий здоровое формирование суждений. И мы с вами сегодня, как первооткрыватели, занимаемся вопросом: как возможно оздоровить моральность следующих поколений? Как позаботиться о том, чтобы формирование суждений в первые три семилетия стало здоровым?

Сегодня в мире есть новое слово. Новооткрытая болезнь. И — само собой — эту новую болезнь открыли американцы. В переводе с английского она называется «всемирная болезнь безразличия». Например, идет война в Южной Африке — ну и что? Происходят ужасные события в арабском мире — и что? Мне и без этого хватает в жизни проблем. Преподавание, обучение в мире становится все хуже; ученые открыли, что игры с гаджетами развивают близорукость — подумаешь! Это безразличие связано с тем, что человек не имеет правильного суждения. Поэтому его формирование так важно в нашем преподавании и воспитании.

Формирование суждений происходит как бы в три этапа. Оно не является линейным. Начинается оно в первом семилетии, но совершенно таинственным образом. Самое важное, что должно в это время происходить, — ребенок играет, исходя из своей фантазии. Мы с вами много говорили об этом. Что такое фантазия в первом семилетии? К примеру, ребенку дарят деревянные блоки и он может с их помощью, с помощью стульев, стола создать целый мир. Из стола он делает замок,

стул превращается в мост. А вот космический корабль... Таким образом, ребенок из того, что его окружает, создает собственный мир. Эта созидательная сила — сила Я. Нет никакой другой силы в первом семилетии, которая работает через фантазию так сильно, как сила Я. Это огромная созидательная сила, и она живет в фантазии, она действует очень глубоко в теле: она входит через нервно-чувственную систему в голову, проходит через систему сердца и легких и действует вплоть до системы обмена веществ и конечностей. Столь глубоко погружается созидательная сила фантазии. Это возможно только благодаря тому, что Я умеет преобразовать окружающий мир в свой собственный.

Рудольф Штайнер говорил об этой силе фантазии и о Я нечто очень удивительное — то, что мы должны, обязаны знать. Он говорил, что сила фантазии не идет вот так прямо в биографии — она исчезает в период после Рубикона (рис. 2) и возникает снова в четвертом семилетии. Это будто река, которая исчезает под землей, а потом снова выходит наружу. Здесь эта сила фантазии возникает уже как волевая сила, помогающая человеку найти свое место в мире. Но если ребенок никогда не имел возможности играть, исходя из своей фантазии, то в четвертом семилетии ничего не произойдет. Тогда это будет «чистая голова», и человек не сможет внести моральность в свою волевою силу. Поэтому вальдорфские детские сады настолько важны. Речь идет не о том, что дети там просто мило друг с другом играют, а о том, чтобы силы фантазии, силы Я глубоко проникли в физическое тело. Можно почувствовать, как во всем мире эта творческая сила фантазии находится под угрозой. В Голландии в детских садах дети уже играют совершенно иначе, без фантазии; тогда их Я не входит как творческая сила в конечности, и во взрослом возрасте им будет не хватать волевых сил.



Рисунок 2

Рассмотрим второе семилетие. Здесь еще нет собственного суждения. Оно пока спит в игре. Вот космический корабль, вот замок, это мост — и все это без суждений... А теперь представьте, что отец говорит: «Это никакой не корабль, это — губка». Тогда в ребенке мы что-то ломаем. Тогда это спящее суждение вдруг пробуждается и ребенок больше не может играть. Да, это не космический корабль, это — губка. А это стол, и никакой не замок... Суждение пробуждается, хотя в этом возрасте оно должно еще спать. «Тюльпаны грустные, они плачут», — говорит ребенок. «Нет, — отвечает папа, — им нужно просто подлить воды». Но это совсем другая сила. Склонившиеся тюльпаны и — «надо подлить воды»! Маленький ребенок еще чувствует вместе с этими тюльпанами, он чувствует полностью, что делает цветок, он может вести с ним разговор, чтобы тот немножко выпрямился. Много тюльпанов приезжает из Голландии, можно спросить их: «Вам грустно, потому что вы тоскуете по родине?», — и они снова обрадуются. Так можно с ребенком общаться. Когда находишься в фантазии, можно почувствовать, что в ней есть оздоравливающая сила. Но — спящая.

Или еще пример. Дедушка заходит в комнату. Трое внуков сидят на ковре и играют в рыбаков. Ковер — это берег, и они «с берега» «ловят рыбу». Дедушка спрашивает: «Что вы делаете?»

— «Мы ловим рыбу». «Ну тогда мне нужно быть внимательнее, я же не умею плавать», — вторит им дедушка. «Что ты, дед, мы же играем!» Фантазия — это для детей. Если дед по-настоящему наденет плавки и начнет «плавать» по комнате, дети подумают, что он сошел с ума, и спросят, почему он размахивает руками. Итак, фантазия существует для Я ребенка.

Что происходит с ребенком во втором семилетии? Сегодня утром я был на книжной ярмарке в Киеве, участвовал в презентации книги о нашем курсе «Здоровое развитие». Я рассказывал собравшимся родителям о том, что есть здоровое развитие, в частности — во втором семилетии. Как глубоко дети связаны с нами каждой мышцей, каждой клеткой, каждым нервом. Ребенок движется вместе с нами всем своим существом. Нет никакой разницы между ребенком этого возраста и нашей душой. И сегодня на этой ярмарке я рассказал маленькую историю об одной маме из Голландии. Но это могла быть мама и из Украины, и из любой другой страны. У нее был мальчик семи лет, и он очень хотел получить к своему дню рождения игрушечного медведя. Однако у мамы не было денег на дорогой подарок, и она купила старую куртку, чтобы сшить из нее медвежонка. Она работала дома над этим подарком, когда сын был в школе. Но у нее были еще две маленьких дочери, и они видели, как мама все время что-то шьет. «Что ты делаешь?» — спросили девочки. Мать подумала, что не может сказать им правду, ведь это должно быть тайной, дочери могут выдать ее... И тогда она сказала им, что шьет рукавицы для отца (у которого тоже скоро должен был быть день рождения). Она попросила девочек ничего не рассказывать папе. Что они ответили? «Конечно, мы тебя не выдадим, но если папа все-таки спросит, мы скажем, что ты шьешь медведя!» (Смех.) Настолько глубоко дети связаны с нашей душой. И мы этому должны доверять. Это невероятно сильная связь.

Представьте себе, сколько глупых вопросов задаем мы детям. «Какой бутерброд ты хочешь — с вареньем или с сыром?» Сегодня это кажется нормальным вопросом. Но для души ребенка он глупый. «Ты должна знать, чего я хочу: — ты же моя мама (или отец). Ты должна знать, какой бутерброд мне нужен, хочу я сыр или варенье!» — так говорит душа ребенка. Еще один глупый вопрос: «Что тебе подарить на день рождения?» — «Почему я должен об этом знать? Ты — моя мама. Но раз ты об этом меня спрашиваешь, то я спрошу об этом своих друзей: что они получили на свой день рождения? А-а, им подарили айпад, тогда я тоже хочу айпад — ведь у каждого должен быть айпад...» Так, или примерно так, рассуждают дети. Как же иначе — конечно же, айпад!

По этому поводу — еще одна история. Как-то ко мне на прием приходят отец и мать и спрашивают моего совета, какой подарок купить ребенку на день рождения. Сейчас вы убедитесь, как проста профессия психолога. (Смех.) Что я им ответил? «Вы же отец и мать, вы должны сами знать, что подарить своему ребенку! В чем проблема?» Я предложил родителям, чтобы они каждый вечер думали о своем сыне. Чтобы они в подробностях представляли себе: как ходит ребенок, как выглядят его пальцы, как он ставит ноги. И многие другие мелкие детали. А перед сном задавали бы себе вопрос: каким должен быть правильный подарок? Родители выполняли это упражнение три недели: каждый вечер разговаривали друг с другом о сыне и каждую ночь задавали вопрос духовному миру о лучшем подарке. И вдруг однажды им стало ясно, каким должен быть подарок. Оба — и отец, и мать — были в этом уверены. Это должна быть овца. Не собака, не кошка, а именно овца. Тем не менее они решили: «Нет, мы не будем покупать овцу, этот Жак Мольман не всегда прав!» И они купили ребенку моторчик для его лодки. Вечером накануне дня рождения они

так красиво его упаковали!.. Дети были уже в постели, когда во двор заехала машина с небольшим прицепом для животных. В прицепе сидел маленький ягненок. Выяснилось, что мама-овца отказалась от него. Хозяин ягненка спросил у родителей, не могли ли бы они позаботиться о детеныше. Надо ли говорить, что утром родители подарили ягненка своему сыну?! Можете себе представить, как был рад ребенок. Он от всего сердца закричал: «О, я всегда мечтал о таком ягненке! Наконец-то у меня будет свой собственный ягненок!» Правда, удивительно? Прошло время, ягненок вырос, он продолжает жить в семье. Дети теперь играют с ним в футбол (родители выложили видео в Интернет), и это просто прекрасно, я никогда в жизни не видел такую овцу-футболиста. Настолько глубоко родители и дети связаны друг с другом! Нужно только находить для этого время — чтобы жить с ребенком.

Дети во втором семилетии живут в нашей душе. Они живут таким образом, что все время спрашивают: «Ты меня знаешь?» И если мы дарим им настоящий, правильный подарок на день рождения, они чувствуют: мы их знаем. Если же мы их спрашиваем, что им подарить, то как будто признаемся, что не знаем их. Всю ответственность за подарок мы перекладываем на ребенка. Когда родители дарят много подарков, но не тех, что нужны детям, — это не есть настоящее познание детской души.

Итак, в первом семилетии развивается волевая сила, и сила фантазии проникает вплоть до мышц. Во втором семилетии развивается сила чувства, и она входит в сердце и легкие. На уровне чувств грезит суждение, оно как бы полуспит, не пробуждено. В первом семилетии суждение спит в фантазии, во втором грезит, «сновидит» в чувствах.

Когда я работал в вальдорфской школе в Голландии, у меня был коллега, который выходил на перемене на школьный двор

и, если видел, что двое детей ссорятся или дерутся, подходил к ним и поднимал обоих на свои плечи. При этом он все время кричал (на голландском): «Хо-оп-ла!» Он танцевал с детьми на руках, пока они не начинали смеяться, а потом спускал их на землю — бегите, играйте...

Теперь в голландских школах по-другому. Дерутся двое детей. Их вызывает учитель, и его первый вопрос: «Кто начал, кто виноват?» Детей сразу как бы отделяют от их души. Вопрос «кто начал?» вносит в ситуацию прошлое, а вот метод «хо-оп-ла» вносит будущее. С детьми начинают вести бесконечные разговоры, пока кто-то из них не скажет: «Да, я виноват». И потом этот ребенок должен сказать ужасное слово: «извините», «сорри». Дети, как взрослые, должны подать друг другу руки: «сорри». Но ведь в этом слове только внешняя сторона, оно не имеет никакого значения. Это глупость. Вопрос «кто начал?» — глупость. Почему обязательно надо знать, кто начал? А-а, вы ссоритесь — ну тогда вы можете друг с другом и поиграть! Вот в этом правда. Ребенок живет в нашей душе.

Да, это слишком часто происходит — то, что ребенка во втором семилетии отделяют от души взрослого. Всеми этими тренингами, когда взрослого выставляют как образец, а ребенка — подобием этого образца.

Очень важно понять, насколько глубоко дети связаны с нашими чувствами. Например, в класс ко мне, учителю, входит коллега. Я искренне радуюсь, говорю: «Привет, как дела?» Дети тут же начинают радоваться, улыбаться. Входит другой коллега, но ему я не рад, я его терпеть не могу. Тем не менее улыбаюсь и говорю: «Привет, как дела?» И дети сразу чувствуют фальшь. У них внутри возникает суждение: это неправда. Дети чувствуют своим сердцем и легкими. Они чувствуют, правдивы ли наши чувства, истинны ли они. Если посмотреть на сердце и легкие ребенка, можно увидеть это вплоть до состояния органов.

Сердце радуется, раскрывается или сжимается, легкие раскрываются или сжимаются. Врачи знают, сколько проблем с сердцем и легкими бывает у подростков, и это не имеет никакого отношения к курению. Это имеет отношение к тому, может ли душа радоваться миру. Дети глубоко связаны с нами и чувствуют, радуемся ли мы людям, миру.

Вы можете быть уверены, что вся история с украинским Майданом живет в сердце детей. Вплоть до мышц сердца, вплоть до мышц легких. Важно, что дети чувствуют, что там есть надежда. Они должны чувствовать, что в нас живет надежда на наше будущее. И это воздействует на жизнь чувств ребенка.

Перейдем к третьему семилетию. Рудольф Штайнер говорил, что только здесь начинается сознательное формирование суждений. В первом семилетии они живут в спящей воле, во втором — в спящем чувстве. И только с 14 лет суждения начинают пробуждаться. Любое пробужденное формирование суждений происходит от мышления. Первая форма мышления, которая пробуждается у подростка, — причинно-следственная. Мы называем это каузальным мышлением, то есть причинноследственным. Почему губка лежит на полу? Ответ: я дал ей упасть. Это каузальное мышление.

Мы исследуем историю: что делали римляне, и как это было подготовлено греками, как это было подготовлено египтянами? Это все — каузальное мышление. Я могу мыслить о мышлении. Как ты мыслишь, как я мыслю? Почему это падает на пол? Один скажет: это сила гравитации, другой скажет: у Жака паралич. Мы часто спрашиваем — почему? Почему ты это делаешь? Почему ты переводишь? Почему ты не мужчина, а я не женщина? Почему?.. Почему?.. Это всегда причина и следствие. Но это всегда прошлое. Первый шаг в мышлении — это прошлое.

Маленькая девочка спрашивает: «Почему я всегда должна помогать маме?» Это — прошлое. Отец: «Потому что ты девочка»...

Тем не менее, это первый шаг мышления. Затем второй шаг. Не почему, а для чего? Для чего ты девушка? Для чего ты переводишь доклад? Для чего мы здесь вместе? Вы замечаете, что здесь вступает будущее: что возникнет, что придет? Для чего Майдан? Каково развитие Майдана? Что возможно? Это совсем другой вопрос, чем «почему Майдан произошел?». Здесь ты ищешь цель. И это называется целеполагающим мышлением. Для чего у меня грипп? Не почему у меня рак, а для чего? Какое развитие у меня возможно? Что произошло или произойдет благодаря болезни? Когда приходит болезнь, мы чаще задаем вопрос «почему» и редко — «для чего»? Нужно ли свою болезнь как можно скорее устранить или ее нужно постараться понять? Для дальнейшего развития. Какое возможно развитие — это вопрос «для чего?».

И это второй шаг, который нужно делать с молодыми людьми. В вальдорфском преподавании в 9-11 классах это всегда должен быть поиск — для чего? — на всех предметах.

И третий шаг заключается в том, что молодой человек спрашивает себя — имеет ли его мышление какое-то воздействие на мир. Я мыслю. Например, я думаю, что люди — как обезьяны. «Мы — усовершенствованный вид обезьян. Украинцы, голландцы, африканцы, все — обезьяны.» Если я так думаю о людях, то какое воздействие это оказывает на мир? Или, к примеру, я думаю, что человек — это, собственно, ничто. Вот Лена переводит, но если бы ее не было, был бы Юра, а если бы не было Юры, пришла бы Катя... И тогда можно почувствовать: индивидуальности не существует вообще. Ведь одного человека можно преспокойно заменить другим. Мы с вами знаем, что это ложь, но есть же те, кто мыслит именно так.

Или я думаю о человеке, что он похож на машину. Сердце — это насос, мозг — компьютер. Имеет ли это воздействие на мир?

Я мыслю как капиталист, как социалист, как большевик — имеет ли это какое-то воздействие? Да, еще какое! Мы все это наблюдаем. То, как мы мыслим, имеет колоссальное воздействие на мир. Или: я здесь, а где-то там остальная часть мира. Мир мне не принадлежит: есть Я и есть мир. Это имеет воздействие? Безусловно.

Каждая мысль, в которой ты убежден, имеет воздействие на мир. И это есть моральное мышление — когда мы убеждены, что мышление имеет воздействие. В воспитании и преподавании мы должны проходить с молодыми людьми эти три шага. Третий шаг — самый сложный.

Теперь мы видим прекрасную взаимосвязь. В четвертом семилетии волевая сила выходит из фантазии и действует в конечностях. Чувство из второго семилетия заботится о том, чтобы мышление не было холодным. Если чувство не будет участвовать в мышлении, то человек останется на уровне казуального мышления. Если чувство принимает участие в мышлении, то это целеполагающее, моральное мышление — оно становится теплым. И тогда в четвертом семилетии можно видеть, как ясное мышление живет в голове, а сильная воля исходит из фантазии. Они встречаются в середине, и там формируется правильная моральность (рис. 3).

Вы видите, как важно для моральности в четвертом семилетии то, каким образом формировалось мышление. Из первого семилетия исходит волевая сила, из третьего исходит пробужденное мышление. Они встречаются в середине. И тогда можно видеть, как моральность опирается на суждение. Суждение живет в середине, и оно связано с волей. Оно получает силу от воли и ясность от мышления. Только тогда

может состояться здоровая моральность — через это соединение в центре мышления и воли.



Моральность можно сформулировать таким образом: я думаю, мыслю о том, что другой человек чувствует от того, что я делаю. Я думаю, как это будет для земли, если я выброшу сигарету. Или думаю, как я говорю о других людях. Это все сила моральности. И это целебное лекарство для больного сообщества.

У нас с вами есть золотой ключик: в формировании фантазии играющего ребенка; в осознании того, что дети живут в нашей душе; в нашем преподавании — когда мы учим детей правильно мыслить, чтобы они могли прийти к здоровой способности формировать суждения. Чтобы в мире возникло новое поколение, которое даст моральности здоровый импульс.

На протяжении нашего семинара мы будем говорить с вами о том, как выглядит больная душа. И почему психотерапия и моральность связаны друг с другом. Собственно, психотерапия — это исцеление моральности, исцеление больных суждений. Надеюсь, что моя лекция поможет понять, насколько важна моральность в свете финансово-экономического кризиса в

мире, в основе которого лежат не финансовые проблемы, а проблема моральности.

Вопрос: Понятно, как формируется моральность у ребенка, с чем работать. А что делать со взрослыми людьми, у которых мы сталкиваемся с проблемой моральности?

Тут важно понимать, что больная моральность имеет отношение к больному формированию суждений.

Нужно уметь почувствовать, какое именно из живущих в человеке суждений делает его больным. Например, приходит на прием к психологу человек и говорит: «Я полностью разбит, у меня синдром «выгорания». У меня нет времени для себя. Я не в состоянии делать то, что меня радовало бы!» Если психолог советует: «Делай то, что тебе хочется», то человек останется на уровне симптома. А можно спросить его: как он играл в своем детстве? Задействовал ли в игре свою фантазию? Скорее всего, окажется, что он никогда по-настоящему не играл с фантазией, не давал воли своей фантазии. Из-за этого душа опустошается. Тогда психолог спрашивает: «Чего ты хочешь?» — «Понятия не имею. Я не знаю, чего я хочу... Нет во мне воли, есть только «голова» и депрессивное чувство. Я больше не чувствую, чего я хочу». И в этом его душевная болезнь. Должен ли он пройти лечение у психотерапевта? Или ему нужна художественная терапия? Может быть, он по-новому должен найти свою волю? А может, ему стоит заняться лепкой из глины?

В моей биографии был период, когда я был совершенно уставший. При этом голова была слишком пробужденной — я вообще не мог спать. И мой врач направил меня к художественному терапевту. Она дала мне красную и желтую краски и попросила при их соединении сделать в середине красивый оранжевый цвет. Я взял кисточку, воду, раз — и готово! Очень быстро. Здесь вообще отсутствовал волевой процесс. И терапевт начала учить меня тому, как заново

отыскать его в себе. В лепке глиной я должен был почувствовать, что делают пальцы моих рук. Я хотел все время об этом говорить, но терапевт сказала: нет, голова не участвует! Таким образом, я смог снова пробудить свой волевой поток. И только позже, через год, я почувствовал, чего я, собственно, хочу.

Итак, психотерапевт отыскивает, где повреждена способность суждения, художественный терапевт исцеляет волевой поток. А врач назначил мне тогда золото — для сердца. Это было время в моей жизни, когда я почти на сто процентов был из золота. *(Смех.)*

Или другая ситуация — когда волевой поток очень сильный, а мышление эгоистично. Тогда психотерапевту есть над чем работать с таким человеком. Именно потому, что волевой поток сильный. Я могу с ним разговаривать, могу спрашивать его «для чего?», могу задавать моральные вопросы... Например: «Сколько религий в мире?» — «Меня это не интересует, у меня собственная религия». — «А откуда она взялась?» — «От моих родителей». — «А в чем состоит твоя религия?» — «Не знаю, а почему я должен это знать?» И тогда нужно постараться вместе с ним посмотреть в мир. Что, собственно, такое ислам? Кто такой Мохаммед? Почему многих людей из Марокко, из Алжира зовут Мохаммедами? Какие запреты содержатся в исламе? Кто такой Будда? И тогда у него проступит новое мышление. С таким человеком психотерапевт может делать шаги — к тому, чтобы изменилось его суждение. Но всегда нужно думать, стоит ли подключать другие терапии, нужен ли врач.

Психотерапия может воздействовать на уровне мышления и немного на уровне чувств. Но когда болен организм, человека должен обязательно осмотреть врач. А если человек говорит: «Для чего я вообще здесь на Земле?» — тогда должен подключиться священник. Бывает, я работаю с пациентом и

чувствую, что в душе у него живет что-то такое, чего я не могу исцелить. И врач вряд ли сможет. Сначала должен состояться разговор со священником. Был случай, когда после беседы со священником христианской общины человек получил настоящее исцеление.

Мы, психотерапевты, работаем между священниками и врачами. Тело принадлежит врачу, дух — священнику, а душа принадлежит нам.

Лекция вторая. 27 апреля 2015 года, утро. Работа с клиентом

Мы, как обычно, начинаем лекцию с нашего изречения. Несколько слов о нем. Каждая профессия имеет свое собственное изречение: есть изречения для врачей, учителей, крестьян. Наше — было дано для тех, кто хочет работать психотерапевтом.

Когда медитируешь над этим изречением, то видишь перед собой образ душевно и духовно здорового человека. Для психолога и психотерапевта необычайно важно нести в себе этот образ. Мы должны нести в себе это изречение, как носят некую предписанную профессиональным дресс-кодом одежду. Оно делает нас внутренне сильными и дает нам определенную внешнюю защиту.

К психотерапевту приходят люди с некоторыми душевными нарушениями. В какой-то момент у них происходит потеря сил и даже потеря любви, мудрости. И эту силу, мудрость и любовь мы слышим во второй части изречения. Теряя эти три силы, человек становится зависимым. Душа пациента, у которого они нарушены, просто «цепляется» за нашу душу, поскольку чувствует: «Есть все-таки сила, есть мудрость, есть любовь! У этого терапевта все это есть! Я тоже хочу их иметь!» И тогда наша душа начинает двигаться вместе с душой пациента — двигаться в ее беде, нас увлекает туда...

Однако на самом деле пациент стремится не к тому, чтобы мы вместе с ним вовлекались в его беду, он ищет здоровье, здоровый образ, и это изречение — образец здорового человека. Этот здоровый пример должен глубоко жить в душе терапевта.

На этой неделе я попытаюсь эти вещи друг с другом скомбинировать. Было несколько основных вопросов от вас. Первый вопрос: как происходит прием пациентов, сама процедура? Затем была просьба рассказать о травме. Третий: какую терапию можно применить в том или ином случае. И еще — что есть как бы «выжимка», суть антропософской терапии?

Так вот, этот «экстракт» антропософской психотерапии заключен в нашем изречении. Речь идет о том, чтобы духовное гармонично соединилось с физическим.

Подготовка к работе с клиентом

Но я хочу еще раз подчеркнуть: психолог должен быть всегда уверен в том, что физическое тело человека в порядке. Это чрезвычайно важно. Потому что душевное настроение у человека с больной печенью исходит от печени. Это может быть депрессия, какое-то маниакальное состояние. Если вы думаете, что психотерапевт может все это разрешить сам, то это слишком оптимистично. Должен вмешаться врач и попытаться вылечить печень. Быть может, он порекомендует человеку втирания. Или, к примеру, эвритмические упражнения для печени. Или художественную, а возможно, и речевую терапию... И только потом, когда печень начнет нормально функционировать, вступает психотерапевт. Тогда можно начинать задавать вопрос: для чего? То, о чем мы говорили вчера: для чего твоя печень стала больной? какой урок можно извлечь из этой болезни? чему она может научить? Поэтому я не устаю говорить о том, как важно сотрудничество с врачом.



Рисунок 4

Мы работаем в душе. А душа импульсируется из духа. Через душу дух воздействует на физическое тело (рис. 4). И поэтому так важно, чтобы психолог мог что-то понять и о духе, и о физическом теле. Но прежде всего он должен услышать язык души. Что можно понять из этого языка души? Можно услышать, что она говорит нечто о физическом теле или нечто — о духе? Как выглядит душа, которая не находит больше духа? Когда человек убежден, что существует только тело. Что есть только материализм. Что не существует никакой жизни после смерти, а также до рождения — есть только жизнь между рождением и смертью. Как выглядит такая душа? Это важный вопрос в наше материалистическое время. Это настоящая работа для психолога. Можно сказать, что описанный человек физически здоров, но душевно болен. Однако такие люди в большинстве своем не приходят к психологам. Они хорошо питаются, у них есть отпуск. Они делают только прекрасные вещи. Они наслаждаются солнцем. В большинстве своем они не антропософы. Потому что антропософы в хорошую погоду идут в школу и слушают странного человека из Голландии. (Смех.) И думают, думают, думают... И просто устают от всего этого. Они сидят на слишком маленьких стульях. И они потом говорят: «Да, Дух есть, но, Господи, как я устал!..» И они приходят к

психотерапевтам. К сожалению, те, кто уж очень наслаждается материальным миром, к нам не приходят.

В наше время реальность такова, что душа постоянно немножко умирает. И те, кто имеет слух, кто слышит, о чем говорится в богослужениях Общины христиан, знают, что там проговаривается молитва, просьба, чтобы душа не умирала. Душа подвержена опасности умереть, потому что она слишком вовлечена в физический мир. Будучи слишком физической, она становится слишком временной, она получает эту «временность» от физического тела. И тогда она теряет ту вечность, которую дает дух.

К нам также могут приходиться люди, которые слишком мало связаны со своим физическим телом, но имеют нездоровую связь с духом. Можно почувствовать, что своей душой они находятся вне тела. Мы об этом уже говорили — это, как правило, люди с психиатрическими нарушениями. И это уже работа психиатра, но никак не психолога. Когда общаешься с человеком, который является потенциальным пациентом психиатра, чувствуешь это по тому, что ты с ним словно теряешь свободу. Такая душа, которая как бы «слишком в духе», нас, психологов, делает несвободными. В этом случае пациент может воскликнуть: «Я люблю всех людей! Я люблю своего психотерапевта!» Чувствуете, что здесь теряется свобода? Такой человек, который слишком глубоко в духе, ощущает, что все люди связаны друг с другом. Это действительно правда, но эта связь — в духе! В физическом теле мы существуем отдельно друг от друга. В духе люди связаны, но бессознательно. Душевно-психиатрический пациент слишком сильно пребывает в духе, поэтому у него другое сознание. Он не для психотерапии, здесь нужна работа психиатра. Врач знает, какие медикаменты предложить телу, чтобы оно втянуло в себя дух. На приеме психотерапевт должен выяснить: этот пациент нездоров

телесно или слишком сильно в духе? Если в первом варианте он должен обратиться к соматическому врачу (терапевту, хирургу, стоматологу и т. д.), то во втором — отправиться к психиатру. В Голландии есть много психологов, которые думают, что они могут работать с такими людьми. Этого делать нельзя, это не морально — и в одном, и в другом случае.

Поэтому очень важно на приеме задать пациенту вопрос: «Как ты, собственно, пришел ко мне? Кто тебя ко мне прислал?» Если, к примеру, он ответит: «Я о вас услышал от такого-то, мне рассказывали, что вы хороший специалист, я искал хорошего психолога», — то дальше на приеме с ним нужно быть очень внимательным.

Итак, прежде всего следует быть уверенным в том, что перед тобой человек физически и душевно здоровый. Иногда спрашивают: как это можно увидеть? Тут нужно просто доверять. Доверять тому, что люди невероятно друг с другом связаны. Это касается не только детей и родителей — это относится к пациентам и психологам, к верующим и их священникам. Это относится к преподавателям и студентам. Ваша гортань производит те же движения, что и моя, когда я говорю. Попробуйте это немного почувствовать. Мы всегда можем ощутить, слушая любого человека, где резонирует его голос. Если я свой голос использую неправильным образом, это заметно со стороны. Так мы невероятно сильно друг с другом связаны. Это нам нужно сознавать на приеме. В нас должно глубоко жить наше изречение — о теле, душе и духе.

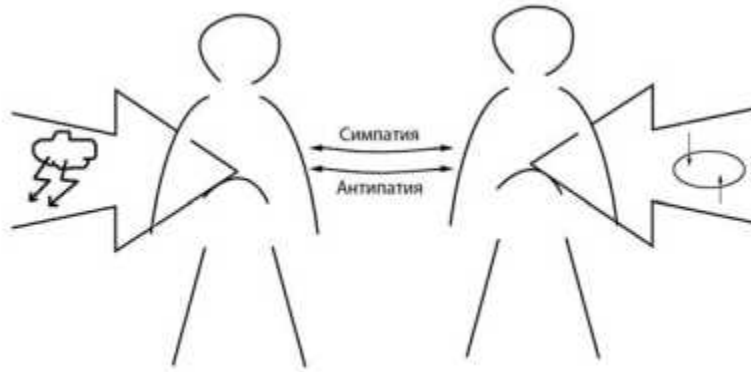


Рисунок 5

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ